Ridning og yoga



En uge med rideundervisning efter Natural Horsemanship metoden (NHS) vekslende med uderidt efter ønske og rytter yoga. Sund mad, sauna, lejrbål og hyggelige aftener ved brændeovnen. Evt. massage. En helt igennem wellnes/feelgood uge kun for dig!

- **En uge på en malerisk gård kun 10 km fra Østersøen**
- **Kun ca. 1 time fra Rostock**
- **Fem ridedage - 6 nætter med morgenmad. Frokost og aftensmad kan tillaves i køkken, evt. sammen med andre.**
- **5 dage med hver 2 lektioner/ture på hest á 45 min., alt efter erfaring og ønske**
- **5 x 45 min. yoga, med afspænding og øvelser**
- **På turene i juni og september er der yoga på stranden (sfhængig af vejret)**
- **Gode heste af forskellige racer**
- **Rideerfaring: Tilbydes til alle niveauer**
- **Komfortabel indkvartering i dobbeltværelse, lejlighed eller yurt (afhængigt af årstid) på gården.**

5 dages ridning/aktiviteter på velredne og følsomme heste på en malerisk gård ikke langt fra Østersøkysten i et dejligt rideområde i Nordtyskland, kun ca. 1 times kørsel fra Rostock.

Ridning og yoga - programmet

Dag 1:

Ankomst til gården imellem 16 og 18 - vi mødes kl. 18 og byder velkommen.

Det er muligt at lave mad i det veludstyrede køkken, hvor man også kan tilberede frokost og middag selvstændigt eller sammen med gruppen. Eller tilkøbe middag, til betaling på plads. Der kan arrangeres indkøb i bil ved behov.

Dag 2-6:

Denne uge kombinerer ridetimer efter Natural Horsemanship metoder (NHS) og yoga for ryttere. Med sund mad (muligt at købe et måltid varm mad), sauna, pejse aftener og massage (kan bestilles og betales på stedet), bliver det en all-round feel-good uge for dig! Lektioner i små grupper på max. 8 personer.

Dagen begynder med yoga, mindfulness og fysiske øvelser, der gør os fantastiske til at kommunikere med hesten. Yoga hjælper dig med at træne din kropsbevidsthed, føle spænding / afslapning og blive mere fysisk bevidst, samt blive mentalt mere engageret 'her og nu' med hesten.

I rideundervisningen overfører vi yogaerfaringen og lærer dig grundlæggende begreber i Natural Horsemanship / Western ridning i en behagelig læringsatmosfære og et mindfuldt samspil med hesten.

Afhængig af aftale og dit individuelle erfaringsniveau, fortsætter vi med sitstræning i longe, arbejde fra jord / Horsemanship, ridetimer på bane, turridning og/eller meditative skridteture i naturen.

Fritiden kan du bruge til afslapning, til gåture på stranden eller individuelle massageaftaler. Ved smukt vejr, kan du se frem til aftengrill omkring lejrbålet. I køligt vejr kan du gøre dig det behageligt i saunaen eller ved pejsen i stuen.

Dag 7:

Sidste fælles morgenmad og afrejse.

Ridning og yoga - turfakta

Varighed:

7 dage, 5 ride/aktivitetsdage og 6 nætter.

Indkvartering:

På gården i gode dobbeltværelser, delvist med delte toilet/bad faciliterer. Enkeltværelse mod merpris. Eller i lejlighed. Der er 3 feriehuse og 3 lejligheder, med ialt 10 soveværelser. 5 stk. 3-sengs rum og 5 dobbeltværelser. Der er pejs og køkken i hvert hus. Samt en fælles sauna for alle gæster. Håndklæder, sengetøj og slutrengøring indgår. Se billeder nederst på siden.

Lejlighederne:

Hver lejlighed har et soveværelse med et lille opholdsområde, et privat badeværelse med brusekabine og toilet, et lille tekøkken med køleskab, keramiske kogeplader, miniovn, kaffemaskine, brødrister, elkedel, pejs/elvarme, WiFi, satellit-tv. En stor sydvendt fællesterrasse med en vidunderlig udsigt til hestefoldene kan tilgås direkte fra lejlighederne. Der er også en lille bordgrill og havemøbler til hver lejlighed.

Yurterne:

I vores mongolske jurter (hver til 4-5 personer) bliver overnatningen en helt unik naturoplevelse. Hver jurt har 1 dobbeltseng (160/180 cm) og 2 enkeltsenge (90 cm). Derudover kan der opsættes en klapseng. Foran hver jurt er der et udendørs opholdsområde. Mellem jurterne er der et hyggehjørne omkring den store bålfad. Alle jurtebeboere har adgang til fælleskøkken (3 køleskabe, kogeplader, elkedel, kaffemaskine, fade/gryder). Lige ved siden af køkkenet ligger også den store jurte med flere borde og stole. Sanitærområdet omfatter tre moderne badeværelser med bruser, håndvask, toilet og yderligere tre toiletter.

Pension:

Morgenmad indgår (evt. vegetarisk). Samt en velkomst drink. Øvrige måltider kan tilberedes selvstændigt eller i grupper. Det er muligt at tilkøbe et måltid varm mad EUR 15 (2023) som betales på plads.Ved behov tilbydes hjælp med at handle dagligvarer.

Heste:

Ca. 13 stk. fordelt på forskellige hesteracer: Bla. Camargue, tyske racer som Holsteiner, Tysk reitpony, Lewitzer mix, Tinker - koldblods mix, Appaloosa mix, Mecklenburger varmblod

Rideprogram:

5 dage med hver 2 lektioner/ture på hest, alt efter erfaring og ønske (1 lektion er 45 min. enten rideundervisning på bane, teori, arbejde fra jord eller uderidt. Det kan også være 15 min. i longe som eneundervisning eller som uderidt, på håndhest for begyndere.

Øvrigt indhold:

5 x 45 min. yoga, med afspænding og øvelser. Individuel massage kan tilkøbes. Der indgår 3 x lejrbål (afhængigt af vejret) og 3 x sauna i programmet. Det er muligt at tilkøbe yderligere sauna ophold på stedet.

Sadler:

Bekvemme western og tursadler, ofte rides med bidløst hovedtøj (rebgrime) Western hovedtøj findes også, spørg bare.

Rideerfaring:

Alle niveauer. Der tilbydes rideundervisning på dit niveau, fra rene begyndere til meget erfarne.

Vægtgrænse:

Du må max veje 85 kg.

Gruppe og guide:

max. 10 ryttere med gode og dygtige undervisere, som både kender egnen og alle hestene godt. De taler tysk, fransk og engelsk.

Tøj og udstyr:

Ridebukser, hjelm, ridestøvler eller - sko med chaps, regntøj og tøj i forhold til sæsonen. Hjelm og regntøj udlånes ved behov. På længere ture med uderidt, er der sadeltasker og vandflasker til rådighed.

Vigtigt: Medbring venligst robuste sko og robust, vejrbestandigt tøj, især om foråret og efteråret. Du er velkommen til at medbringe din egen yogamåtte, et ekstra håndklæde, et saunahåndklæde og badetøfler.

Ikke inkluderet i prisen:

Rejse til ridecentret, måltider udover morgenmad, drikke. Indkøb af dagligvarer (normalt omkring € 7 i 2021)

Turkode:

DE 136-01

Ridning og yoga - rejsefakta

Ankomst:

Dag 1 imellem 16 og 18. Gerne lidt før 18, da vi har et velkomstmøde som starter kl. 18.

Afrejse:

Dag 7 efter morgenmaden

Transport:

Det er enklest at køre dertil i egen bil. Fra Rostock er der ca. 60 km. Regn med at det tager 1 time at køre dertil. Du får kørevejledning med din voucher. Du kan også tage toget fra Rostock til Velgast.

Transfer:

Tager du toget bliver du hentet på stationen i Velgast gratis, 7 km fra gården, imellem 16 og 17.30. Afrejse transfer imellem 9 og 11.

Forsikring:

Vi anbefaler afbestillingsforsikring, der også beskytter dig i tilfælde af sygdom og uheld, der medfører du ikke kan ride.
Du skal have det blå EU sygesikringskort eller endnu bedre en rejseforsikring, der dækker sygdom, ulykke og hjemtransport.

Turkode:

DE 136-01

Vi tager forbehold for fejl og mangler mht. det udskrevne.
Hjemmesiden vil være stedet at se den sidst gældende opdatering.